

防災教育 実践事例集

がっこう
応援便り
号外



2017 春



防災教育の新たな形

Case 1

自治体・地域・保護者と連携した防災教育

愛知県豊橋市立つつじが丘小学校 「つつじふれ愛の日」

3

Case 2

「部活動」クラブ活動」として取り組む防災教育

東京都荒川区 区立中学校(10校) 「防災部」

尾久西小学校 「防災クラブ」

9

「総合的な学習の時間」を

活用した防災教育授業プラン

13

プラン1 杉並区立高井戸東小学校

プラン2 神奈川県藤沢市立鶴沼小学校

プラン3 広島県安芸高田市立向原小学校

14

授業の中に取り入れる防災教育

20

紙パックを用いて建物の耐震化を学ぶ

部屋の見取り図を描いて危険度チェックをする

身の回りにあるものを災害時に役立てよう

防災教育インタビュー 諏訪清二さん

「防災の視点を授業の中に取り入れるかがカギ」

22

災害ストレス対応策

26

Q&A編

「心のケア」実践編

心と身体のアнкケート

27

編集室から

43

case 1

自治体・地域・保護者と連携した防災教育

愛知県豊橋市立
つつじが丘小学校
「つつじふれ愛の日」

Date

豊橋市立
つつじが丘小学校
〒440-0853
愛知県豊橋市佐藤5-16-1
1995年開校
校長：金子徹
全校児童数：620名
(2016年5月3日現在)



事例1

地域と共に行う防災教育 学校が主体となって連携

防災教育は保護者・地域との連携が大切とは言うものの、それを実現するのはなかなか難しい。そこで、防災をテーマに一日学習する「防災デー」を実施している。豊橋市立つつじが丘小学校に伺って、地域連携のヒントを探った。

愛知県豊橋市立つつじが丘小学校（校長・金子徹）は、2015年度から、「つつじが丘愛の日」（校区合同防災訓練並びに児童引取訓練）と銘打った大規模な防災関連行事を実施している。

実施にあたっては学校に加え、保護者や地域住民、自治会、NPO団体、医療関係者など様々な人・組織が連携。

行事当日は愛知県防災局災害対策課をはじめ外部の専門家講師が集まり、地震の揺れを体験することのできる起震車が校内に登場するなど本格的で、防災教育の先進的な取り組みとして、近年、注目を集めている。

豊橋市は、東海地震、東南海地震、南海トラフ大地震の発生時に大規模災害が起こる可能性が指摘されている。そ

の中にあって、つつじが丘小学校は1995年開校。JR豊橋駅から車で15分ほどの住宅街に位置する、市内で最も新しい小学校だ。

敷地内には、校区の自治会館も入っており、日頃から地域との連携を重視している姿勢がうかがえる。

地域を挙げての行事のため、各所への依頼や調整などのため、行事実施日は前年度の秋口に決定。

その後、学校は子どもたちの発達に合わせて、各学年のカリキュラムを組むために、学年主任者会議を重ね検討するのだという。

全校生徒と保護者、教職員、地域住民など、約2000人が参加した2016年度の「つつじが丘愛の日」の様子を紹介する。

学校公開日を兼ね、地域参加のスタイル

2016年6月26日（日）、8時20分、朝の会で一日がスタート。

金子校長が「今日は、校区全体が防災の能力を高める大切な日です。防災の基本は『自助』ですが、自分でできることにはどうしても限界があります。共に助け合う『共助』が命を守る手段になります。今日はその『共助』を学びましょう」と主旨説明のあいさつ。

学校公開日を兼ね、午前中は各学年・各学級で防災に関する授業を展開。

保護者や地域住民も自由に授業を参観できるようにしており、教室での座学から、ゲームを通じたアクティブ・



『防災手帳』（2016年3月、社会応援ネットワーク発行）は、地域で起きやすい災害についての調べ学習のポイントや災害時の心得を掲載。全国の小学校に配布された。

4年生の場合 非常時の備えを学ぶ

4年生は家にいる時に地震が起きたらどうするか学び、社会性が強まる年齢でもあり、地域の人とのつながりのなかで防災を考える内容になっている。1〜3組、各クラスで「学級活動」「非常時の備え」の授業を実施。

3組は『防災手帳』を活用した担任の先生と子どもたちの話し合い。

「地震が起きたとき、どうするのがいいですか？」という先生の問いかけに、「机の下にもぐる」など、子どもたちの元気よく答える声が教室の外にまで響いていた。

2組では、先生の「みなさんの家で地震が起こったときの備えを何かしていますか？」との呼びかけに、「していません！」と子どもたち。先生は、すかさず「では、備えとして、どんなものがある方がいいかな？」

子どもたちから、非常食、水、乾電池、懐中電灯、ラジオ、時計など、次々と声が上がった。

黒板に「防災とあいさつ」という文字が書かれた1組では、担任と子どもたちのやりとりが続く。

「みなさんあいさつ、毎日していますか？」

「はい。友だちと」

「近所の人とはどうかな？」

友だちにするあいさつと、近所の人にするあいさつはどこが違うよね」

「違う……」

「普段、あいさつをしていれば、地震が起きたときに、あの人がいる、いない、がわかります。声を掛け合っている人とは一緒に逃げることもできるはずですよ。普段から声をかけ合うことが大切ですね」

そのほか、新聞紙を使った座布団やスリッパ作り、避難した際を想定して、ゴミ袋やラップフィルムを活用した減災方法を学ぶ。（『防災手帳』P11）

1年生の場合 避難の方法を学ぶ

1年生の授業では、災害が



学級活動「非常時の備え」。各クラス担任が受け持ちクラスに合わせて内容を構成していた。

発生したときの安全な避難の方法を学ぶのが大きな目的だ。3組の黒板には「災害時のこころえ」と書かれている。子どもたちは『防災手帳』の



引取訓練でクラスごとに校庭に出る子どもたち。

5ページを開き、発災時に、そこにいる可能性のある場所を想定してみている。

「教室にいたら」との問いかけに、「しゃがむ！ダンゴムシのかっこう(頭をかばう)をする！」

「体育館にいたときだったら、どうかな？どこでダンゴムシのかっこうをすればいいかな？ステージの上がいいと思う人、手を挙げて」

担任が順番に場所をあげて、手を挙げさせると、子どもたちは思い思いに体育館をイメージしながら集中していく。そこで、先生が説明。

「端っこは窓ガラスが割れて落ちてきたり、バスケットボールのゴールが倒れてきたりするかもしれないよ。先生は真ん中がいいと思うな。ガラスもないし。そこで揺れがおさまるのを待ちましょう」

**3年生の場合
家族との防災を学ぶ**

3年生は、避難の方法や消火器の使い方を学んだ後、学年全体のプログラムとして、防災での「家族の大切さ」について考える。
「家族がバラバラにならない

だけだった。

午後は4〜6年生は体育館で記念講演会に参加。石原一彦氏(岐阜聖徳学園大学教授)の講演のテーマは「スマホの危険と家庭のルール」。

石原氏は、小学生を取り巻くインターネットやスマホの環境の危うさを指摘し、防災にもつながる家庭内の日ごろからのコミュニケーションの大切さを説いた。

1〜3年生は各教室で「いのちの授業」。睡眠や排せつなど、健康面を通して、命について学んだ。

**全校参加
引き取り訓練で終了**

カリキュラムの最後は、引き取り訓練だ。運動場に各学年のクラスごとに並んだ子どものもとに、保護者が迎えに来て、担任に子どもの名前を告げて「引き取り」、ともに下校して終了。

この行事を積極的に推進してきた大塚教頭(当時/現・豊橋市立嵩山小学校教頭)は「保護者の方々、校区の方々の協力がなければ、防災訓練は成り立ちません。訓練の日を学校公開日にするので、

ことが大事。でも、一人でいる時にも災害は起こります。家族と災害のときの連絡の取り方を話し合っておきましょう。そのうえで、大切なのは家族を信じることで、自分を信じていることです」

子どもたちは、災害時の確実な情報伝達を目的に活動をするNPO愛知ネットのスタッフの話真剣なまなざしで聞いていた。

**2年生の場合
ゲームで防災を学ぶ**

1、2年生は、安全な避難の方法を、動物の絵が描かれたカード(A3程度)を使って学習する。

NPO愛知ネットと子どものお母さんたちが先生役だ。お母さん先生が、ダックのカードを見せながら「地震のときはあわてずに頭を守りましょう。アヒルのようなカッコをして、丈夫な机の下にもぐりましょう。ダック」という掛け声と一緒にやってみましょう」と呼びかけると、子どもたちは声を出しながら楽しそうにポーズをとっている。

動物の姿をイメージさせ、身体で覚え、災害が起こった



AED体験中!

豊橋ハートセンターによるAED体験。子どもたちは模型を使って実際のAEDを操作した。

多くの保護者の方に参加いただくことができました。こうした積み重ねが、災害時に地域と学校が連携し、子どもたちを守ることにつながればと思います」

「つつじふれ愛の日」、2017年は7月2日、日曜日に行われる予定だ。

ときにとつきにとるべき行動をとれるようにするのが狙いだ。他にも、津波のときには「ヒューン」と速く逃げる「チーター」。「タヌキ」のポーズで火事の煙を吸い込まないように口を押さえる。「ウサギ」になって台風の警報や注意報などに耳をすます、などがある。

牛乳パックを利用した緊急のときに吹く笛作りなども体験。

**5、6年生の場合
人を助けることを学ぶ**

上級生である5、6年生には緊急時対応に加え、避難所の円滑な運営のために自らがどんな役割を果たせるかを考えさせる内容も盛り込まれた。

心臓血管病専門病院である豊橋ハートセンターのスタッフの指導を受けながら、「AED(救命救急)」も体験した。

12時20分からの「お弁当タイム」では災害時を想定しておにぎり



豊橋市青少年センターによる出前授業。この他にも様々な外部講師が招かれていた。

表 各学年の学習予定

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	わ	
8:20	朝の会(健康観察)・予定の確認							
8:30	開会の言葉:テレビ放送にて(自治会、校長)							
8:40	防災学習1「ウルトラマンに学ぶ防火防災教室」テレビ放送にて							
9:00 ~ 9:40	学級活動 「非常時の備え」		「みんなで学防災」 熊本地震のようすと学習 ごみ袋でかっぱを作ろう	学級活動 「非常時の備え」	AED(救命救急)体験 豊橋ハートセンター 出前授業	HUGゲーム (避難所運営学習) 愛知県災害対策 出前授業	各 学 年 の 学 習 に 入 る	
9:50 ~ 10:30	煙体験 図工室 自治会			起震車 配膳室前 市災害対策課				
10:50 ~ 11:30	防災学習「ぼうさいダック」 カードゲーム ※各クラスで行います。 ぜひお手伝いください。 NPO愛知ネット		水消火体験 東ピロティ前 地元消防団	「みんなで学防災」 熊本地震のようすと学習 新聞紙で座布団、 スリッパなどを作ろう	HUGゲーム (避難所運営学習) 愛知県災害対策 出前授業	AED(救命救急)体験 豊橋ハートセンター 出前授業		
11:40 ~ 12:20	防災学習「命を守る笛作り」 牛乳パックで笛を作ろう NPO愛知ネット		学級活動 「非常時の備え」					
12:20	お弁当タイム(有事を想定しておにぎりだけ)休み時間							
13:00	命の授業(各教室)			健全育成会総会・記念講演会(体育館にて)				
14:00	帰りのしたく							
14:20 ~ 15:00	避難訓練・引き取り訓練(放送、メール配信)・親子下校・片付け 運動場にて(雨天は教室の入り口で引き取り)							

「部活動」「クラブ活動」として 取り組む防災教育

東京都荒川区

区立中学校(10校)
尾久西小学校

「防災部」
「防災クラブ」

Date

荒川区
第一中学校、第三中学校、
第四中学校、第五中学校、
第七中学校、第九中学校、
尾久八幡中学校、南千住第二中学校、
原中学校、諏訪台中学校
尾久西小学校



防災教育 interview

「つつじふれ愛の日」を 振り返って

全校挙げての行事「つつじふれ愛の日」として、
防災教育に取り組めた背景や実施に至るまでの過程を、
金子徹校長と実施を主導した大塚啓美教頭に伺った。



学校長
金子 徹
地域と学校をつなぐ役割を担う。ほぼ毎日、学校ブログ「丘の上の夢」を更新。



教頭
大塚 啓美
2014年に着任し防災教育実施に声を上げる。現在、豊橋市立崇山小学校教頭。

「2016年6月の「つつじふれ愛の日」への反響はいかがでしたか?」

大塚啓美教頭(取材当時) 子どもたちは大いに楽しんだようです。一日をかけて、いろいろなプログラムを経験できたのが大きかったと思います。

「小学校と地域が一体になった一日でした。」

金子徹校長 校区では、自治会が中心になって防災訓練をすでに行っていました。14年に赴任した大塚先生から「学校も防災教育を行いましょう」という声が上がリ、地域と一緒にぜひやってみようということになりました。その年は引き取り訓練だけでしたが、15年、16年と内容を充実させてきました。

大塚 防災訓練の構想に学校が合流した形です。いざという時に、学校だけでは最善の対応はできません。日頃から地域との関係を築いていくことがとても重要です。自治会長さんもとても防災に熱心な方で、学校と自治会の合同防災訓練が実施できる環境にあるのがとてもありがたいです。

金子 災訓練の構想に学校が合流した形です。いざという時に、学校だけでは最善の対応はできません。日頃から地域との関係を築いていくことがとても重要です。自治会長さんもとても防災に熱心な方で、学校と自治会の合同防災訓練が実施できる環境にあるのがとてもありがたいです。

「地域の人たちとのあいさつの重要性について話し合う4年生の授業もありました(5ページ参照)。」

大塚 災害が起きたときには地域のネットワークが重要です。自分も助けられますし、「あのおばあちゃん、大丈夫かな?」などと、まわりを気にかけることもできるようになります。そのためにも、地域と学校による取り組みを地道に続けていかなければならないと考えています。

金子 防災教育は、どんどん新しい要素が加わるものではありません。「つつじふれ愛の日」で子どもたちが学んだような基本中の基本が何よりも大切です。そのことをできるだけ多くの地域の人、子どもたちに伝えていくことが、地域の防災・減災力の強化につながるはずですよ。

「お母さんが先生を務める授業もありました(6ページ参照)。」

大塚 プログラムの多くは、外部から招いた防災の専門家や保護者のボランティアに担当してもらいました。ボランティアの募集には約50人の保護者が応じてくれました。訓練の前に「指導者養成講義」を行い、お母さんによる授業が可能になったのです。自分や友だちのお母さんによる授業は、子どもたちにとって新鮮で親しみやすく、より集中して取り組むことができたようです。

「地域と学校が一緒に防災教育に取り組むことで多方面に良い影響が波及するのを実感しています。このあたりは新興住宅地で、近所のつながりが希薄なのが自治会としても悩みのタネだったようですが、イベント準備をともに進めることでコミュニケーションの機会も格段に増えているようです。」

大塚 子どもたちが媒介になってネットワークができていますし、保護者にとっても自分が授業を行うことで、主体的に防災について考えるきっかけになります。地域と学校の協働は、1+1=2ではなく、1+1=3以上の効果を起こせると感じています。

事例2

「部活動」「クラブ活動」を中心に 地域社会と共に進める防災教育

地域の防災を担う消防団の高齢化は、どの地域でも共通した悩みになっている。近年、注目されているのは地域にいる中学生だ。助けられる人から助ける人へ、をキーワードに、防災教育の取り組みが模索されている。すべての区立中学校に「防災部」を創設した荒川区を取材した。

荒川区の切実な事情 区民の願いは「防災」

東京都荒川区は、2015年度から10校ある区立中学校すべてに「防災部」を創設した。これには、区が抱える切実な事情がある。

荒川区には、東京都の地震危険度調査で、総合危険度が最も高い「ランク5」と指摘された地域がある。区内の半分以上が木造住宅密集地域であるため火災の危険度が高く、また、建物倒壊危険度も決して低くない。

そのような状況のなか、区の住民世論調査による「今後、区に力を入れてほしいと思うもの」のトップは3年連続で「地震などの防災対策」となった。一般に優先度が高い政策として望まれる福祉や子育て支援よりも、防災対策を望む声が多かった。

て支援よりも、防災対策を望む声が多かった。

そうした地域事情や東日本大震災をきっかけに、2012年、区立南千住第二中学校で、「レスキュー部」が創設された。これをモデルとして、15年に区内のすべての区立中学校で始まったのが「防災部」だ。部活動として設置されており、サッカー部や吹奏楽部など、他の部活動との兼部を認めていることが特徴だ。初年度は各校で30名程度、区内全校で300名以上の生徒が防災部に入学した。

防災部の活動は多岐にわたる。防災知識を高めるために「ジュニア防災検定」(主催…一般財団法人防災教育推進協会)を受験。学校の、地域の防災リーダーとしての自覚と自信を育んでいる。



被災地訪問時に「奇跡の一本松」を見学する。

知識や技術だけでなく、被災地訪問などの交流も実施している。友好交流都市である岩手県釜石市の、東日本大震災で津波被害を受けた中学校を訪れ、交流やディスカッションをするなどの活動を通して、「防災のために、自分は何ができるか」という視点を持つようになった。

地域との連携強化に向けた

取り組みにも積極的だ。住民に参加してもらい、学校を避難所として開設するための訓練を実施したり、地域の高齢者宅を定期的に訪問したりする学校もある。

防災部のこれらの活動は、区内の消防署が全面的にバックアップ。災害時に住民が活用できる消火ポンプやAEDの操作訓練をはじめ、リヤカ

ーに防災資器材を載せて町内の路地を回り、出前の防災訓練をすることもある。「一緒にやりませんか」と、中学生が区民に声をかけながら実施している。

防災部は出入り自由 生徒の自主性を尊重

15年当時、荒川区教育委員会で防災部の創設に関わった末永寿宣さん(現・荒川区立尾久西小学校長)は、「進路指導や部活動に追われて教員が

多忙と言われる中学校でこの取り組みが実現したのは、教育委員会と中学校長会が一体となって取り組んだからです」と振り返る。

「今では、子どもたちが生き生きとしています。消火訓練などはダイナミックですし、活動を通して地域の人に誉められます。区長からも、荒川区のためにがんばって、と声をかけられ、期待されています。教科学習などでは思うように



様々な「防災部」活動。1 保育園と連携した合同避難訓練 2 D級ポンプの操作訓練 3 永久水利施設を活用した遠距離送水訓練 4 被災地訪問活動報告会での発表 5 被災地訪問の交流校でディスカッション

成果を上げられずに悩んでいる生徒も、防災部の活動には意欲的に取り組んでいます。「防災部は登録制で、毎日の参加が義務付けられているわけではない。」

「兼部もOKですし、出入りは自由です。たとえば、荒川区全体の避難訓練があるという時も、部員にアナウンスして、参加できる生徒が参加する。この日は塾があるから出られませんとか、週末はサッカーの試合です、という生徒もいます。そういうふうにより、生徒たちが選択できるようにして、活動を根付かせています」

防災部に参加していた生徒が中学校を卒業した後でも活動に携われるように、OB会を立ち上げ、区の防災関連行事への参加などをメールで促すシステムもスタートさせた。

荒川区は消防団の活動が盛んだが、後継者不足の問題に直面している。防災活動に取り組んだ経験のある生徒が、将来的には地域の防災リーダーや消防団員となることで、この活動を未来につないでいきたいという思いがある。

「防災部の活動を通じて、地

消防団や地域の方と連携して夜回り活動をする中学生たち。



域社会に貢献しようとする生徒が増えることを願っています。他者を思いやる気持ちを育み、いじめの芽を摘むことにもつながる活動だと確信しています」



「総合的な学習の時間」を用いた授業プラン

授業プラン1
東京都杉並区立
高井戸東小学校

予測する力、予防する力、
対応する力、
災害を防ぐ3つの力を
身につける



授業プラン3
広島県安芸高田市立
向原小学校

天気予報を活用して
危険を判断
予測可能な水害には
早めの避難が必要



授業プラン2
神奈川県藤沢市立
鵠沼小学校

より高く、より早く、
より遠く逃げて
地震後の津波から
命を守れ



小学生にも防災部を
経験を積み重ねたい

末永さんは16年から、教育委員会を離れ、校長として尾久西小学校に赴任した。すぐに取り掛かったのは、「ジュニア防災クラブ」を立ち上げることだ。小学校の教育課程に位置付けられた月1回の「クラブ活動」の時間を利用して「防災ジュニア検定」や、AEDなどの使い方の講習、地域での防災活動など、中学校の「防災部」での活動を小学生にも伝えている。



尾久西小学校「ジュニア防災クラブ」の活動。防災資材・機材を積んだリヤカーを引いて町内を回る（上）。尾久消防署員にAEDの操作訓練を受ける（下）。

れた。防災教育に取り組む兵庫県神戸市のNPO法人「プラズ・アーツ」と協力し、活動に参加した児童に、修了証として「防災バッジ」を配るなど、様々な目的や動機からでも参加を促そうと、バッジは「思わず集めたいくなるようなデザイン」にしているという。「バッジ目当てでもいいんです。結果的に訓練に参加することが重要ですから。AEDでも消火栓でも、いざという時、一度でも触ったことがある人、経験したことがある人が頼りになります。できるだけ早いうち、小学生のうちに経験させたい」と末永さんは

言う。「ジュニア防災クラブ」の活動とは別に、17年度、尾久西小学校では、日本赤十字社が作成した教材を使用し、総合的な学習の時間に防災教育に取り組む。地域で予想される地震や火災などの災害だけでなく、災害の総合的な基礎知識を身につけるのが目標だ。「荒川区では想定されていなくても、子どもたちは、将来旅行をしたり、引越をしたたりして、大雪の降る地域や、火山のある地域を訪れたり、そこに住むことになるかもしれません。災害時に適切に対応するための基礎を小学校で学ぶことには大きな意味があるはずですから、教育課程に位置付けたいと考えていました。まずは1コマでも防災学習をして、少しずつでも子どもたちの防災意識を高めていければよいと考えています。これから、毎年コツコツと続けて、根付かせていきたいです」

「防災部」活動のポイント

- 参加自由、兼部OKで生徒の自由度を高く
- 「技量」「意欲」「知識」向上のための活動をバランス良く
- 消防団や地域住民と積極的に連携し協力体制を築く

AED操作認定講習会で指導を受けた尾久消防署員と記念撮影する子どもたち。



授業プラン

東京都杉並区立
高井戸東小学校

予測する力、予防する力、対応する力、 災害を防ぐ3つの力を身につける

地震の発生は止められなくとも、被害を最小限にする方法はある。地震のときに起きることの多くは自分の身の回りでも起きるものだど知り、学校、家、通学路：普段の場所の安全を確保しておくことの大切さを4年生が学んだ。

【注】
♣：先生の発言
♥：子どもの発言

授業の概要

- 対象**
 - 小学4年生児童
- ねらい**
 - 地域に固有の災害を知る。
 - 災害には誰もが遭う可能性があることを学ぶ。
 - 災害が発生した時の対応方法と自宅(家族)でできる備えを学ぶ。
- 教材**
 - PC、プロジェクターとスクリーン(あるいはテレビ)
 - 『防災手帳』

テーマは大きな地震から身を守ろう

防災関連のコンサルティングを行う防災ネットワークプランの井上浩一代表がゲストティーチャーを務める。東京都杉並区立高井戸東小学校4年生の2クラス60人と、土曜日ということもあって父兄も16人参加。

導入1

- ♣ **日本は大きな地震が起きたところ**
- ♣ 世界的に見ても、日本は地震が多く発生する場所なんです。
- ♥ 東北であった。
- ♥ 熊本でも起きた。

展開1-1

- ♣ **東日本大震災よりも大きな地震を経験する**
- ♣ これから先、みなさんが大きな地震に遭う可能性はとても高いです。国の地震調査研究本部の発表によると、今後30年ぐらいの間にマグニチュード7クラスの地震が東京を襲う確率は約70%です。
- ♥ 地震で死んじゃかも。
- ♣ 地震は止められないとしても、予測する力、予防する力、対応する力を身につけることで被害を最小限にすることはできます。

導入2

- ♣ **実際に地震が起きたとき、どう行動すればいいかを、その時いる場所ごとに考え、『防災手帳』に書き込む。**

学習の流れ



自己紹介

導入1

展開1-1

展開1-2

導入2

展開2-1

まとめ

- ♣ **高井戸東小学校の周りでも起きそうなことばかり**
- ♣ 地震の時には何が起きるでしょう？ 2016年4月の熊本地震の時には家が倒壊したり、熊本城の石垣が崩れたりしました。ブロック塀や、自動販売機も倒れます。300キロぐらいあるよ。
- ♥ 下敷きになったら大変。
- ♣ 過去には建物の壁がはがれて落ちてきたこともありました。高井戸東小学校の周りでも起きそうなことばかりです。

展開2-1

- ♣ **防災クイズ**
- ♣ **こういうときはどうする？**
- ♥ 教室にいる時はどうする？
- ♥ 教室の中央に寄る。
- ♥ 机の下にもぐる。

- ♣ 校庭や体育館では？サッカーゴールが倒れたり、体育館でガラスが割れたりするかもしれません。
- ♥ 真ん中にいる。
- ♣ 学校の行き帰りだったら？
- ♥ 塀から離れる。
- ♣ ブロック塀のブロックは1個だけで重さが10キロもあるんです。倒れてきたらとても危険です。
- ♥ ランドセルで頭を守る。
- ♣ 直接、衝撃が伝わらないように、ランドセルと頭の間に隙間をつくってください。何も持っていないかったら、体を丸めてダンゴムシのポーズ。両手で頭を守ろう。

まとめ

- ♣ **自分の家を安全にしよう**
- ♣ 自分の家にいる時に地震が起きたら、何が起きるかな？
- ♥ 本棚が倒れたり、テーブルの上のものが落ちたり。
- ♣ 家具が倒れたら、けがをしていなくても動けないので外に出られないかもしれません。自分を守るためには自分の家を安全な場所にするのがとても重要です。物が落ちないようにする、家具が倒れないようにする…などを家族の人たちと話し合ってみてください。



防災ネットワークプラン代表
井上浩一(いのうえこういち)
防災に関する授業、PTA向け講座、生涯学習講座などの活動を行う。東京消防庁災害ボランティアコーディネーター講座講師など。

授業プラン2

神奈川県藤沢市立
鵠沼小学校

より高く、より早く、より遠く逃げて 地震後の津波から命を守れ

兵庫県から来た諏訪清二先生は1995年に阪神・淡路大震災を経験。鵠沼小学校の子どもたちと、地域で起こりそうな災害について考え、将来起こりそうな災害について考え、いざという時の行動を考える。

授業の概要

対象

●小学6年生児童

ねらい

- 地域に固有の災害である地震と津波の関係を理解させる。
- 津波発生時にどのような避難行動をとればいいのかを理解させる。
- 津波発生時に避難するためにはまず倒壊家屋の下敷きにならないことが大切であることを理解させる。
- 牛乳パックを使った簡単な工作で、耐震の大切さを理解させる。

教材

PC、プロジェクターとスクリーン
(あるいはテレビ)
紙パック(500ccか1ℓ)
ハサミ、セロテープ、ホッチキス
『防災手帳』

地震後に発生する津波にどう対応する？

防災学習アドバイザー・コラボレーター 諏訪清二さんが藤沢市立鵠沼小学校の6年生の各クラスに1コマ(45分)の授業を実施。前半は津波への対応がテーマ。

学習の流れ

自己紹介



導入1

地域に固有の災害は何かを考え、「防災手帳」(1~2ページ)に記入させる



展開1

動画で津波のメカニズムを学び、「より高く・遠く・早く」という津波避難の原則を理解させる



導入2

倒壊家屋の写真を見せ、避難するためには、家の下敷きにならないことが大切であると理解させる



展開2

紙パックを使って耐震モデルを作成し、工夫したところを発表させる



まとめ

授業に内容に触れながら、「地域の災害を知ること」「災害に備えること」「災害発生時に適切に行動すること」の3つが大切であると伝える

導入1

22年前、神戸で何があったか知ってる？

● 私は兵庫県から来ました。神戸のある県です。みなさんが生まれる前、1995年1月に神戸で何があったか知っているかな？

● 阪神淡路大震災!!

● 大きな地震がありました。藤沢でも地震は起きるかもしれません。その時、どうやって命を守るか、安全を確保するかを一緒に考えてみましょう。『防災手帳』の1、2ページ目を見てみよう。

導入2

地域に古い建物や川はある？

● 古い建物はある？ 地震で倒れて下敷きになったら、逃げられなくなってしまう。川はある？

● 引地川がある。

● 地震が発生した後、津波が押し寄せてきたら、大量の水が川を逆流してきます。



災害の話は子どもたちの気持ちをふさぐことがある。そんな時は深呼吸でリラックス。

まとめ

知る、行動する、そして備える

● 授業の前半で話したのが、地域の災害を知ること、災害が起きたら適切に行動することの重要性でした。備えをプラスした、この3つを忘れないでください。



防災学習アドバイザー・コラボレーター
諏訪清二(すわ・せいじ)

神戸学院大学現代社会学部非常勤講師。兵庫県立大学大学院減災復興政策研究科特任教授。

展開1

津波から逃げる時間はたったの3分

● 鵠沼小学校からも近い鎌倉が津波に襲われたらどうなるか、という動画を見てみよう。「鎌倉で津波から生き延びる」という動画です。中で数字が出てきましたね。
9・1m、8分、14・5m、12・9m。何の数字だった？

● 津波の大きさ。

● 鎌倉市地域で起きると想定される大きな地震には2つのタイプがあります。相模トラフ地震の場合、想定される最大の津波の高さは9・1m、14・5m、到達までの時間は8分です。南海トラフ地震の場合は最大の津波は12・9mと想定されています。引地川を水が逆流して、鵠沼小学校のあたりも水につかってしまうかもしれません。津波が来たらどうする？

● 高いところに逃げる。

● 安全な高台などに逃げよう。揺れが5分間続いたとします。津波の到着が8分後だから、8-5=3、逃げられる時間は3分しかありません。より高いところへ、より早く逃げる。そして、海からより遠くに逃げましょう。

展開2

地震に強い家について考えてみよう

● 紙パックを切って、2階建ての家を作ろう。揺すってみて。
● グラグラする。地震のときはこんな感じ？
● 地震の時の家の状態だと思ってください。よく揺れるでしょう。残りの紙パックを使って、地震が起きてもあまり揺れないように補強してみましょう(詳細はP22)。



何人かの子どもに自分の工夫を説明してもらう。

鎌倉市公式チャンネルの動画
「鎌倉で津波から生き延びる」
(<https://www.youtube.com/watch?v=slQjymCZ18>)

【注】
●：先生の発言
●：子どもの発言

天気予報を活用して危険を判断 予測可能な水害には早めの避難が重要

いつ起こるか分からない地震と異なり、気象予報によって事前に予測できる水害や土砂災害は、迅速な避難行動で被害を最小限に抑えられる。避難を人任せにせず自ら情報を得て、危険を判断することの大切さを学んだ。

【注】
♣：先生の発言
♥：子どもの発言

授業の概要

対象

●小学6年生児童

ねらい

- 地域に固有の災害を知る。
- 各災害への備え方を学ぶ。
- 万一、災害が発生した時の対応方法を学ぶ。
- 地域の災害を引き起こす自然災害のメカニズムと、その恩恵を知り、地域の自然、地域社会への関心を高める。

教材

- 『防災手帳』
- 各地の災害の写真など

水害や土砂災害には どう対応する？

防災学習アドバイザー・コラボレーターの高橋清二さんがゲスト講師を務める。安芸高田市立向原小学校の6年生を対象に実施。2コマ実施したうち、1コマ目(45分)は、地域で起こりやすい水害と土砂災害にテーマを絞った。

学習の流れ

自己紹介

最近、テレビでどんな災害のニュースを見たかを問い、災害への関心を引き出す。

導入1

導入1-2

この地域で発生する可能性がある災害を考えさせ、記入させる。今日の学習テーマを説明する。

導入1-3

「3つの安心感」を説明し、対処法として呼吸法などを予め伝えておく。

展開1

発問を通して、土砂崩れなどが起こってから逃げるのは遅いと気づかせる。

展開2

発問を通して、水害や土砂災害の原因を考えさせ、予測可能であると気づかせる。

まとめ

子どもたちの答えを拾いながら、気象予報などで情報を得て、「自らの判断」で「早く」避難することが最も重要であることを伝える。

災害への関心度は？

- ♣ 最近、テレビなどで災害のニュースは見たかな？
- ♥ 熊本地震のニュースを見た。
- ♣ 怖かったよね。先生は、みんなに防災のことを伝えるために神戸から来ました。今日は、みなさんが住む地区で起こりやすい災害について考えてみましょう。

展開1

キャラクターで災害をイメージ

- ♣ 土砂災害を起こすドガジーという怪物がいます。災害の頭文字を取っています。分かるかな？
- ♥ 土石流とがけ崩れ。3つ目は？。分からないです。
- ♣ 3つ目は少し難しいかな。地すべりです。ドガジーから逃げるにはどうすればよいかな？
- ♥ 外だつたら走って逃げる。
- ♣ ドガジーは短距離走のランナーより速いよ。逃げ切れるかな？
- ♥ 無理だ。ドガジーが来る前に逃げなきゃいけない！



土砂災害をイメージするキャラクター「ドガジー」を提示して、関心を引きつける。

まとめ

天気予報で危険を予測

- ♣ 天気予報を見て、警報や避難勧告が出る前でも、危ないと思つたら、自分の判断で避難しよう。避難は「早い」ことが一番大事です。



防災学習アドバイザー・コラボレーター
高橋清二 (すわ・せいじ)

神戸学院大学現代社会学部非常勤講師。兵庫県立大学大学院減災復興政策研究科特任教授。

導入1-2

地域特有の災害は何？

- ♣ 『防災手帳』の1〜2ページを開いてください。この辺りでは過去にどんな災害がありましたか？
- ♥ 鳥取地震の時は揺れた。
- ♥ 土砂崩れは何回も起きてるって聞いた。
- ♥ 集中豪雨があった。
- ♣ そうですね、この地域では、土砂災害など水害の危険性がとても高いそうです。今日は、水害を中心に勉強してみましょう。

導入1-3

心のケアを忘れずに

- ♣ これから災害の写真をいくつか見せます。怖くなったり、心臓がドキドキしたりする人がいるかもしれません。でも、心配いりません。それは誰にでも起こる自然な反応です。



気持ちを落ち着かせるための呼吸法を伝え、子どもたちを安心させる。

展開2

土砂災害の原因を知る

- ♣ ドガジーが現れる原因は？
- ♥ 雨がたくさん降ること。
- ♣ 大雨が降るかどうかは、前もってわかるかな？
- ♥ 天気予報で分かる！
- ♣ 大雨が降りそう、台風が来そうというのは天気予報で事前に分かります。分かつたらどうする？
- ♥ 警報が出たら避難所に行く。
- ♥ たくさん降りそうだったら、天気が悪くなる前に避難する。
- ♣ そう！天気が悪くなる前に、というのが大事です。

授業の中に 取り入れる 防災教育

年に数回の避難訓練のみでは、子どもたちになかなか防災への意識は根付きません。各教科や総合的な学習の時間を実施できる防災教育の手法をご紹介します。

メカニズムから 災害対策を学ぶ

ペットボトルで 液化化実験

【教科】理科、
総合的な学習の時間

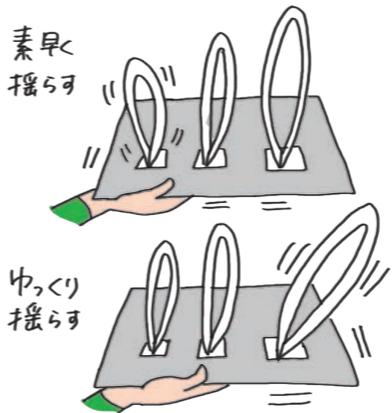
ペットボトルに砂、ビー玉を入れ、水をいっぱいまで入れて空気が入らないようふたをする。一度上下を逆さまにして元に戻し、砂が沈殿し、ビー玉が砂に埋まった状態にする。砂とビー玉が沈殿した状態から底面を指で軽く叩くと、ビー玉が砂の表面まで上がってくる。地震によってマンホールが浮き上がってくるなど、地面が液化化し、地中のものが地表に浮かんでくる様子を観察できる。



厚紙を使って 「共振現象」を体験

【教科】理科、
総合的な学習の時間

3種類の異なる長さの厚めの紙を二つ折りにして、板に止める。板を素早く揺ると短い紙が揺れ、ゆったりと揺ると長い紙が揺れる。振動周期によって、揺れる建物の高さ異なることを理解できる。



紙パックを使って 建物の耐震化を学ぶ

【教科】家庭科、図画工作、
総合的な学習の時間

住居に見立てた紙パックで、地震に強くするための補強方法を考える。
↓詳細はP22へ

地域から学ぶ

学校周辺の 地図をつくる

【教科】社会科、
総合的な学習の時間

学校の周りの様子を観察し、危険な場所、安全な場所を話し合いながら、手作りの防災マップを制作する。楽しい場所や面白い場所も書き込むと、子どもたちの学習意欲を引き出せる。

地域の災害の歴史を 調べる

【教科】社会科、
総合的な学習の時間

地域で過去に起こった災害を調べたり、昔から住んでいる人に話を聞いたりする。調べたことを元に、新聞や絵本、紙芝居などを作り、授業参観で保護者や地域住民に発表したり、地域の幼稚園などで紙芝居の実演をしたりすると効果的。

身体を 使って学ぶ

リラクゼーションの 方法を学ぶ

【教科】体育

リラクゼーションや呼吸法など、身体をうまく使うセルフケアの方法を学ぶ。
↓詳細はP34～39へ

被災地で歌い継がれる 歌をうたう

【教科】音楽

被災地で生まれ、歌い継がれている歌をうたう。リズムを取るなど、身体を使うことでリラクゼーションにもなる。

衣食住から 学ぶ

部屋の見取り図を描いて 危険度チェックをする

【教科】家庭科、図画工作、
総合的な学習の時間

自室の見取り図を書いて、災害時に危険な箇所とその対応策を考え、グループで発表する。↓詳細はP23へ

調理実習で 炊き出しを体験する

【教科】家庭科、
総合的な学習の時間

栄養バランスなど避難所での食事の問題点を考え、そして、改善する提案をする。

身近なものを使って 防災グッズを作る

【教科】社会科、家庭科

ゴミ袋、ラップフィルム、新聞紙など身近にあるものを使って、災害発生時、応急対策として使える防災グッズを考え、実際に作ってみる。
↓詳細はP24～25へ

災害を 題材に学ぶ

災害の文学を読む

【教科】国語

災害が描かれている作品を読み、火山噴火や飢饉、火災への人々の畏れを知る。

決められた予算で 「非常持ち出し袋」を作る

【教科】算数・数学

商品と価格が書かれたリストを渡し、決められた予算で非常持ち出し袋をつくるシミュレーションをする。四則演算の練習をしながら、防災時に必要なものについて考えられる。

災害に関するデータを グラフにまとめる

【教科】算数・数学

被災地の統計データを使って、グラフや表をつくる。

災害体験者の 文章を読む

【教科】国語

阪神・淡路大震災や東日本大震災を体験した当時同世代の子どもが書いた災害の作文・詩・川柳などを読む。

普段の学習の中に 防災教育を

「防災教育」というと、何を思い浮かべますか。「自分が住んでいる地域は、災害があまり起こらないから大丈夫」と感じている人はいませんか。人は、自分にとって都合の悪い情報を無視したり、過小評価したりする「正常性バイアス」という特性があります。地震などは、いつ、どこで起こるか分かりません。どんな時でも、自分で判断して適切な対応ができるよう、子どもたちに防災意識を根付かせる必要があります。各教科の中でも、防災の視

点は取り入れられています。例えば、理科の時間に火山や地層について学んだり、社会の時間に水道や電気などのライフラインに携わる人の仕事内容について調べたりします。自然災害の知識を深めたり、災害復旧に関わる社会の仕組みを知ったりする意味で、「防災の学び」と言えます。子どもたちが普段の学習の中で防災の視点を意識できるよう、教科の中で「防災教育」に取り組んでみてください。

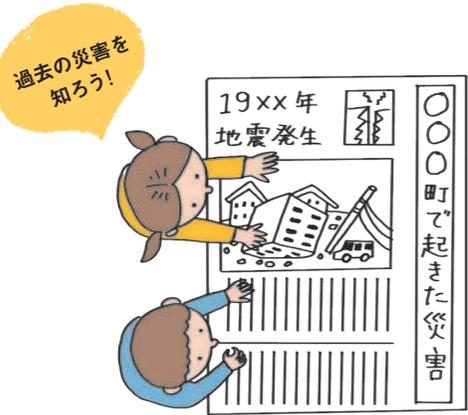
海外や国内の他地域の 災害を調べる

【教科】社会科、英語

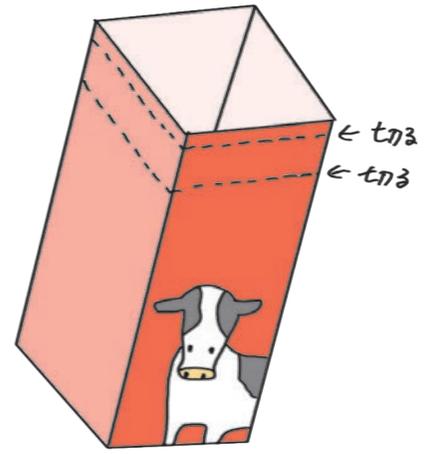
他の地域で起こった災害について調べたり、被災地の学校に手紙を送ったりする。海外事例を知ることで英語の学習にもなる。



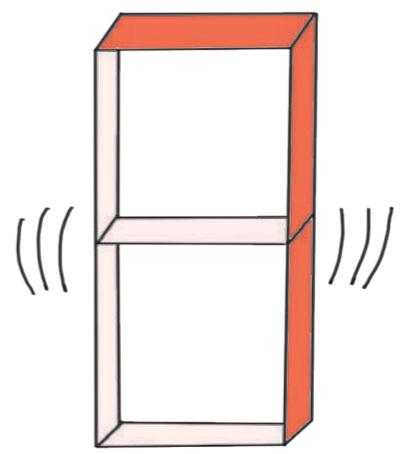
防災学習アドバイザー・
コラポレーター
諏訪清二(すわ・せいじ)



紙パックを用いて 建物の耐震化を学ぶ



1 紙パックの底面と上部を切り落として、厚さ2~3cmの輪切りにする



2 輪切りにした紙パックを重ねて貼り、住居に見立て、机上で横に揺すってみる

用意するもの
紙パック(500mlか1L)
ハサミ、セロハンテープ、
ホットキス

ねらい
住居に見立てた紙パックで、地震に強くするための補強方法を考える。

補強方法の例

免震構造 建物の下にクッションを入れる	通し柱 柱を太くして1階から2階まで1本の柱にする
火打ち 角を補強する	筋交い 斜めに柱をつける
	耐震壁 面を塞ぐ



3 揺れを小さくするための補強方法を考え、発表してもらう
※グループで取り組むのも効果的

自宅の安全はどう守られている？

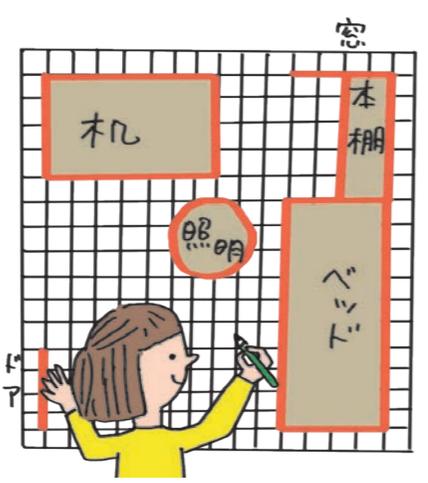
地震が起こっても、建物が耐震化されていれば被害を最小限に抑えることができます。飲み物の紙パックを使って建物の耐震化の方法を勉強しましょう。

何も対策をしていないと、大きく揺れてしまいますね。揺れを小さくするために、残りの紙パックを自由に使って、建物を補強する方法を考えてみてください。色々なアイデアが出てくると思います。みなさんが考えたアイデアの中には、実際の建物の耐震化の技法として使われているものもたくさんあります。

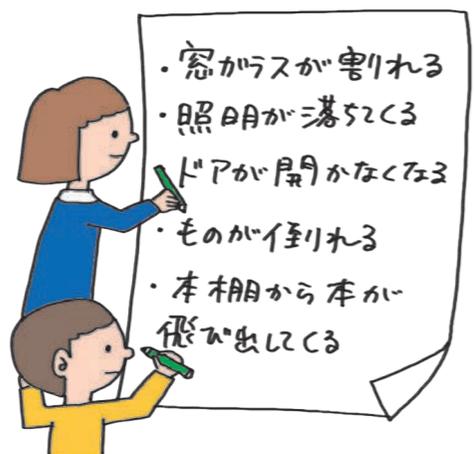
みなさんの家は耐震化されていますか。帰ったらおうちの人に聞いてみてください。

地震対策の例

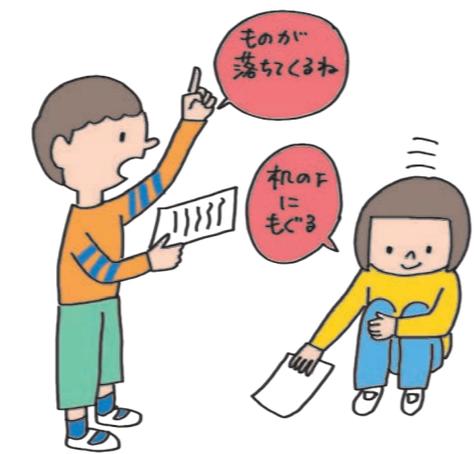
家具の配置を変える 寝るところに家具が倒れてこないように、倒れても扉を塞がない	棚の上部に重いものを置かない 上の方は軽いものを置き、落下の危険を低減
家具を固定する 突っ張り棒、突っ張り板、挟み込み、粘着マットなど	ガラス飛散防止フィルムを貼る ガラスが割れて飛び散るのを防ぐ



1 方眼紙に自室の見取り図を描く



2 地震が起こった時に危険と思われるところをできる限りたくさん挙げる



3 危険がなくなるように対策を考え、発表する
※二人組やグループでお互いの部屋の危険なところや対策を指摘するのも効果的

最も長くいる場所を安全に

1日のうち最も長く過ごすのはどこでしょうか。人の睡眠時間は、一般に1日のうちの3分の1くらいを占めると言われています。少なくとも8時間を自分の部屋、寝室で過ごしているのです。一番長く過ごす場所が安全でなかったら、安心して暮らせませんね。自分の部屋の見取り図を描いて、自室が安全かどうか考えましょう。

危険なところがあれば、安全にするための対策や工夫を考えてみましょう。「落ちてきて危ない」「割れて危ない」の3つの危険ポイントを意識して取り組むと、よい方法が浮かびますよ。

部屋の見取り図を描いて 危険度チェックをする

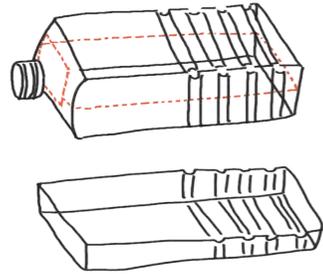
用意するもの
方眼紙
(※方眼がなくてもOK)

ねらい
自分でできる防災対策を考え、家庭での防災意識を育む



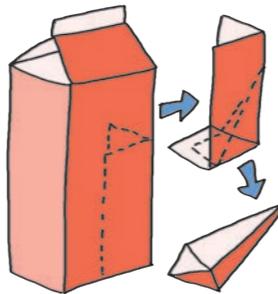
お皿やコップがない時にどうする？

紙パックやペットボトルで
お皿をつくる



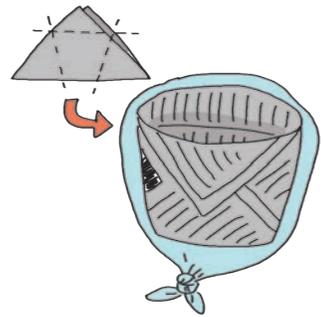
上部を切った後、
縦に切ると長方形の皿に

紙パックで
スプーンをつくる



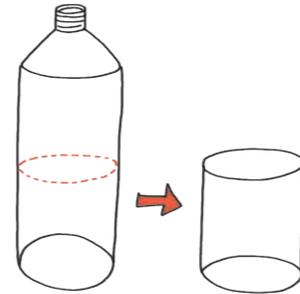
紙パックを切り分け、
点線に沿って切り取る

紙とビニール袋で
食器をつくる



三角形に折ってコップ型にした
紙に袋をかぶせて下を結ぶ

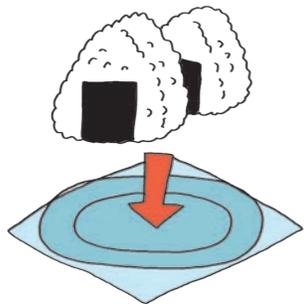
ペットボトルで
コップをつくる



丸いペットボトルの上部を切り取り、
切り口を滑らかにする

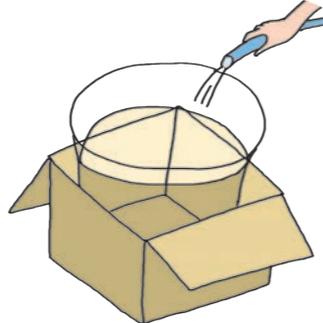
水が十分に使えない時どうする？

食器にラップフィルムを
被せて使う



食器にラップフィルムを
被せて使う

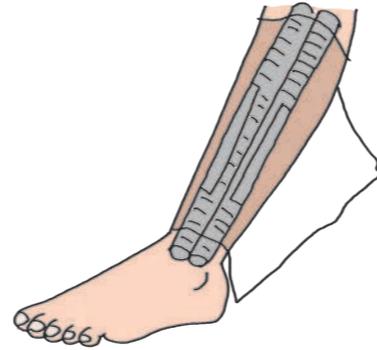
段ボールとゴミ袋で
簡易水タンクをつくる



組み立てたダンボール箱に、
大きめのビニール袋をかぶせて水を入れる

避難所で ケガをした人が いたらどうする？

骨折時の固定に新聞紙と
ラップフィルムを使う



骨折時の固定に新聞紙と
ラップフィルムを使う

水で洗って、
ラップフィルムを巻きつける



ラップフィルムは気密性が高く、
患部が保護できる

身の回りにあるものを 災害時に役立てよう

ゴミ袋で
ポンチョをつくる



ゴミ袋の底と左右に
穴をあけてかぶる。
防寒・防水具になる

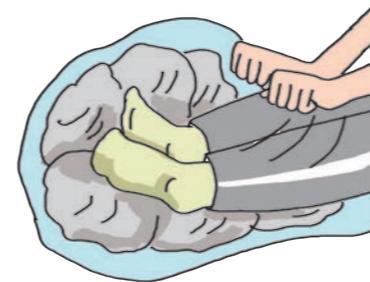
新聞紙を
身体に巻きつける



上から
ラップフィルムを巻くと
より保温、断熱効果が

避難所、 避難場所が 寒い時、 どうする？

ゴミ袋にくしゃくしゃに
丸めた新聞紙を入れて
足を入れる



袋の口を軽く閉じると
より暖かい

新聞紙と靴下を
重ねて履く



靴下の上に新聞紙を巻きつけ、
さらに靴下を重ね履きする

段ボールを
床に敷く



ダンボール
又は
発泡
スチロール
断熱効果がある

状況設定とその時に使えるものを記したカードを子どもたちに渡して、解決策を自由に考えさせ、発表したり、実演したりしてもらおうなどもよいでしょう。考えたアイデアの数や実用性に応じたポイントを付けて、点数をグループごとに競うなどすると、ゲーム感覚で取り組みます。

被災時にどんな状況になることが考えられるかを想定した上で、身の回りにあるものを使ってどんなことができるか考える取り組みは、子どもたちの課題把握・解決力を育みます。

被災後、避難所などで過ごす際、防災用品が手元にあるとは限りません。助けが来たり、支援物資が届いたりするまで、身の回りにあるものを使って過ごしていかなくてはなりません。

被災後、避難所などで過ごす際、防災用品が手元にあるとは限りません。助けが来たり、支援物資が届いたりするまで、身の回りにあるものを使って過ごしていかなくてはなりません。

被災後を想像して
解決策を探ろう



災害ストレスへの 対応策

step 1

Q & A 集

災害のストレスから
心を守るための



step 2

災害が引き起こす
ストレスを和らげる
すぐできる
「心のケア」実践集



防災教育 interview

防災の視点を授業の中に いかに取り入れるかがカギ

「防災教育と言っても何から始めれば良いか、分からない。」
こんな思いを持つ人も多かもしれません。普段の教育活動の中に
防災教育をどう位置づければよいか、諏訪清二さんに伺いました。



防災学習アドバイザー・
コラボレーター
諏訪清二(すわ・せいじ)

神戸学院大学現代社会学部非常
勤講師。兵庫県立大学大学院減
災復興政策研究科特任教授。20
02年設立の兵庫県立舞子高等学
校で「環境防災科」の科長を12
年間務めた後、同県立松陽高等
学校に転任。17年より現職。

「防災教育」と聞くと、災害や
防災の知識と技術を教えること
と捉え、「素人の自分にはとて
もできない」と考えてしまう人
が多いと思います。もちろん、
基礎的な知識は必要ですが、災
害時に大切なのは、知識や技術
を実際に使えることです。どん
な状況でも、情報を集め、自ら
考え、判断し、行動できる。私
が考える防災教育は、そうした
力を育む教育です。

この考え方に立てば、専門的
な知識がなくても、特別に時間
を取らなくても、防災教育はで
きると気が付くはず。与え
られた課題に対して、自分たち
なりに解決策を導き、それを行
動に移したり、発表したりする
プロセスそのものが、防災教育
になるからです。



小学校で防災授業をする諏訪清二さん。地域に起こり
やすい災害は何か問いかけている(上)。地域の
地図を見ながら話し合う子どもたちにアドバイスを
する(下)。

アイデアを生かした授業づくり
が重要です。高校の家庭科の授
業で防災頭巾を作り、地域の幼
稚園に届けた、という取り組み
を聞きました。普段は座布団、
災害時には防寒具として利用で
きるように中に毛布を入れてお
く、というアイデアは生徒から
出たものだったそうです。

は各教科の中にちりばめられて
います。同じ時期に複数の教科
で防災を学ぶ機会があるとより
効果的でしょう。災害や防災を
題材にして、各教科を学ぶとい
う視点を持てば、普段の授業に
ちよっとしたアレンジを加える
ことで防災学習になります。例
えば、体育でストレッチをする
時に、「この動きは被災地での運

動不足の解消やストレス軽減に
も役立つ」と、一言付け加える
だけで、何気なくしているスト
レッチと防災がつながります。
子どもたちには、好きな教科
も嫌いな教科もあります。理科
で防災について学んでも興味を
持てなかった子どもが、音楽の
授業で防災と出会ったら「防災
は大事だ」と気づくかもしれま
せん。「防災教育」を各教科でも
総合的な学習の時間でも、特別
教育活動の時間でも扱うことで、
子どもたちが防災学習の楽しさ
に気づくチャンスにより多く用
意できるのです。

阪神・淡路大震災や東日本大
震災などを経て、いまは、防災
教育実践の蓄積がたくさんあり
ます。色んな事例を見て、自分
にできることから取り入れても
らえたらと願っています。

Q & A 集

災害のストレスから心を守るための

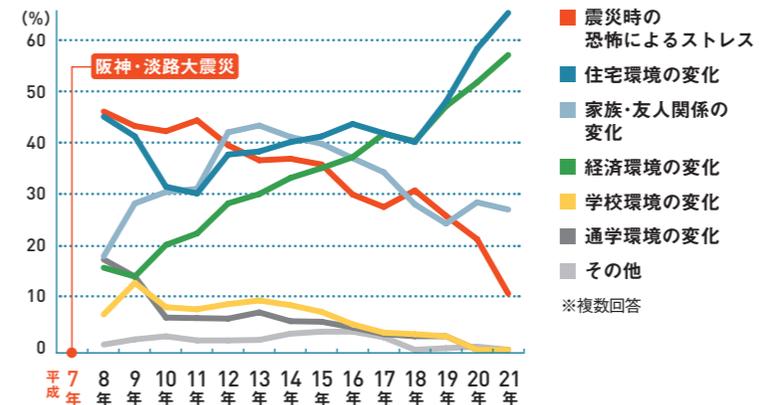
災害が起こった時、心身にはどんな反応が出るのかを子どもたちに伝えるのも「防災教育」です。ここでは、災害後の子どもたちに起こりうる心身反応や対処法について、Q & A方式で解説します。



Q.1 震災後、子どもたちが抱えるストレスにはどんなものが考えられますか？

A 阪神・淡路大震災後に継続的に行われた調査が参考になります。震災直後は、「震災の恐怖」によるストレスが最も大きな割合を占めます。被災時の記憶や「また地震が起こるかも」という緊張感が、子どもたちに影響を及ぼします。震災から数年にわたって多いのは、「住宅環境や通学環境の変化」によるストレスです。自宅の全半壊、避難所や仮設住宅での生活、復興住宅への転居など。校区外からバスや電車を乗り継ぐなど、通学環境の変化が影響しました。5年以上が経過して増えるのは、「家族・友人関係の変化」によるストレスです。保護者の別居や離婚、復興住宅などへの入居に伴う転校などの要因が考えられます。そして8年以上が経過してから多いのが「経済環境の変化」によるストレスです。転居や住宅の再建ができた家庭とそうでない家庭で格差が生じたことで、再び住宅環境がストレス源となるのです。生活再建や保護者の失業などによる家計への圧迫もストレスとなります。住宅環境や経済環境などの家族全体に関わる社会的な要因は、時間の経過に伴って軽減するとは限らず、ストレス要因として長期に影響することがわかっています。

図説-1 要因別に見た要配慮児童生徒数の推移



- 震災時の恐怖**
地震への極度の緊張感、地震の夢を見る、夜中に泣き出すなど
- 住宅環境の変化**
避難所での困難な生活やその後の住居移転の影響など
- 家族・友人関係の変化**
家族や身近な人の死亡、保護者の別居や離婚など
- 学校環境・通学環境の変化**
仮設校舎での生活や転居に伴う転校、通学方法の変化など
- 経済環境の変化**
自宅再建、転居費用、保護者の離婚や失業などによる家庭の経済的困窮

Q.2 子どもたちの抱えるトラウマへの対処法を教えてください。

A ト라우マなどの災害ストレスを解消するためには、「心のケア」と「防災教育」をセットで実施することが重要です。まずは「心のケア」として、子どもたちに、「3つの安心感」を伝えましょう。1つ目は「ストレス反応は誰にでも起こる当たり前の反応」ということです。「ドキドキしたり、泣きそうになったりしても、何も心配いらないよ」と言って安心させましょう。2つ目は、「決してひとりではない」ということです。「もし何かが起こっても周りには家族や先生、友人など必ず誰かが側にいるよ」と伝えましょう。3つ目は、「こう備えればいよ」という防災の安心感です。過去の災害から学び、対策を立てることで、同じ被害を繰り返さずにすむのだと伝えましょう。この安心感のために、「防災教

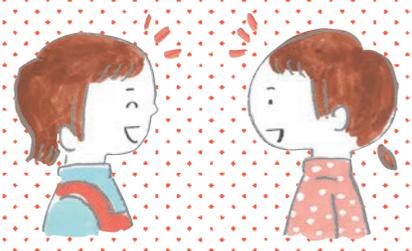
育」により正しい知識を得ることが重要です。具体的には、「3つの安全感」を学びます。1つ目は、「ハザードを知る」ことです。災害の種類やメカニズムを学び、「正しく怖がる」ことが重要です。2つ目は、「ハザードにどう備えるか知る」ことです。正しい備えを知ることで災害が発生しても被害を軽減させることができます。3つ目は、「ハザードが起こった時にどう対処するかを知る」ことです。例えば、津波警報が出たら「できるだけ早く、高く、遠くに避難すれば命を守ることができる」と知ること、警報が恐怖心ではなく安心感をもたらすように意識を変えることができます。また、ストレス反応が起きた際、心と身体を落ち着けるのに効果的なリラクゼーションなど「心のケア」方法を教えるのも大切です。



Q.3 被災した季節が近づくと、落ち着かない子どもが増えるのはなぜでしょうか？

A 節目の時期になると、それまで収まっていたトラウマによるストレス反応が再び現れることがあります。これを「アニバーサリー反応」と呼びます。反応の大きさに個人差はあるものの、誰にでも起こる可能性のある自然な反応です。子どもたちの中には、反応が出ることを異常なことだと感じたり、心が弱いからだと思ったりしてし

まう子があります。反応を抑えることは、子どもたちがトラウマ体験から回復する妨げになる可能性があります。反応が出ないようにするのはなく、安心して反応を出せるような環境づくりが大事です。「誰にでも起こりうる当たり前の反応だよ」と伝え、リラクゼーション法 (P34-39) などの対処法を事前に学習しておきましょう。



Q.6 スクールカウンセラーと うまく連携していくための ポイントを教えてください。

A 多面的に子どもの心身を見守り、適切な対応をするためには、スクールカウンセラーと教職員が普段から互いに声をかけ合うなど、コミュニケーションをとっておくことが肝心です。子どもたちの情報を素早く、円滑に共有するため、職員会議や学年会、各種委員会にオブザーバーとして参加してもらうなどもよいでしょう。スクールカウンセラーの持ち味を生かすコーディネートも大事で

す。個性や持ち味を理解していると、子どもや保護者につながるときにも役立ちます。カウンセリングにも相性があります。子どもが発したり、嫌がったりするような時には無理をさせないことです。そんな時は、スクールカウンセラーが直接カウンセリングをするのではなく、教職員や保護者に子どもとの接し方を助言するといった心理コンサルテーションに切り替えるなどの工夫が必要です。



Q.4 災害を連想させる物や出来事が 原因でパニックになる子どもがいます。

A 災害を経験した人の中には、「津波」という言葉を聞いたり、テレビで災害時の映像を見たりすることで、強い恐怖を感じる人がいます。これはトラウマ体験となった災害と「それを表す情報」が結びついて、強く条件づけられているからです。心の健康のためには、避けていることにあえてチャレンジして、条件づけを弱めていくことも重要です。まずは、「津波」や「地震」という言葉や文字自体は、災害そのものとは全く別のものであり、人の命を奪ったり、被害を及ぼしたりするものではないことをきちんと理解させます。その上で、災害の

写真や映像などに少しずつ、繰り返し触れることで、トラウマ反応を段階的に弱めていくことができます。この時に重要なのは、必ず「安全・安心な環境」が保障された状態で行うことです。例えば、子どもの過剰な反応や表現を軽く扱ったり、批判したりするような環境がそこにあれば、再びショックを受け、回復の遅れにつながります。そうした観点から言うと、子どもたちの普段の様子をよく知り、すでに関係性が築かれている担任を中心に生活指導担当や専門家であるスクールカウンセラーと連携して取り組むのが望ましいやり方です。

Q.7 被災体験を作文などで表現することの 意義を教えてください。

A 被災時の体験を作文などで表現し、体験を分かち合うことは、気持ちの整理だけでなく、自分たちの未来を考えるなど子どもの成長につながります。被災直後は避けなければなりません、半年から1年ほどを経た後、その体験をもとに表現活動することは、たいへん意味のあることです。例えば、阪神・淡路大震災当時、兵庫県内には、普段から「終わりの会」でとくにテーマを決めず、子どもたちが自由に文を書く「3分作文」を実施している小学校がありました。震災後もその活動を続けたところ、直後は転校した友だちの話など、震災と直接関係のない話題が多く、被災体験が書かれるようになったのは、しばらく経ってからだったといえます。

こうした活動の際にも、いくつかの注意点があります。1つは、想定される心の変化とその対処法を伝えておくことです。きちんと防災をしていれば、むやみに怖がる必要はないと伝えましょう。もう1つは、子どもたちに表現活動を無理強いしないことです。「嫌だったら書かなくてもいいよ」「もしも気分が悪くなったら、先生やカウンセラーに相談してね」と、あらかじめ逃げ道をつくっておいてあげましょう。「震災のときに嬉しかったこと」など書きやすい作文のテーマを考えるなどの工夫が必要です。子どもたちの作品を文集などにまとめれば、次世代の命を守るための「語り継ぐ防災教育」としての意義も加わります。

こんなことがあったよ!



Q.5 避難訓練を行う際のポイントを 教えてください。

A 被災経験のある子どもがいる学校で避難訓練を実施する際は、子どもたちにストレスを感じさせないように、教職員とスクールカウンセラーが協力して避難訓練に取り組むことが重要です。子どもたちには事前に、避難訓練の必要性和警報の意味を十分に説明します。予想されるストレス反応と、その緩和に役立つリラクゼーションの方法も教えた上で避難訓練に臨みます。訓練に参加することをためらう子どもには無理強いせず、感じているストレスを取り除いてあげるのが重要です。

具体的な避難行動について学習する場合、予測される危険箇所を全て覚えることは難しいです。例えば、地震対策の場合では「落ちてきて危ない」「倒れて危ない」「割れて危ない」という3つのポイントを重点的に伝え、子どもたちは「蛍光灯が落ちてくるかも」「ロッカーが倒れるかも」「窓ガラスが割れるかも」と予測を立て、自主的に避難行動を取ることが出来ます。学校の見取り図を渡し、校内を回って危険な場所を見つけて防災マップを作ったり、発表したりする授業も効果的です。



Q.10 教職員間で防災教育への意識に温度差があり、ストレスを感じてしまいます。

A 被災経験のない教職員は、災害を経験している教職員と比べ、「知識も経験もない自分が防災教育などできない」と思うケースがあるようです。また、被災経験のある教職員同士でも思いは複雑です。「自分も被害に遭ったが、A先生のように家族までは亡くしていないのだから」「B先生は自分がほとんど被害に遭っていないから、危機感が薄いのだ」。自責、怒り、憎しみ、ねたみ。置かれた立場の違いによってさまざまな感情が渦巻きます。しかし、そうした感情はごく自然なことであり、そう思ったからといって自分を責める必要はありません。被災地の現状に圧倒され、自分が無力であるとの思いにとら

われてしまうのかもしれませんが、基本的に人はそれぞれ立場が違います。この前提のもとに、物事なるべくポジティブに捉えるようにしてください。「被災したあの先生と私は同じになれない。でも、それは当たり前。必要以上に自分を責める必要はない。私ができることをやろう」、そんなふうに考えてみてはどうでしょうか。こうした考え方がその自責感を軽減し、自分をいたわるセルフケアなのです。それでも、自責の念にとらわれたり、怒りが沸き起こったりしたときは、「心のケア実践編」(P34~41)で紹介するリラクゼーション法を試してみてください。心が落ち着き、気持ちを切り替えることができます。



Q.8 被災体験をしていない子どもたちに防災教育する際のポイントは？

A 被災経験のない子どもたちに、災害は他人ごとではないと危機感を持たせるのは必要なことです。ただし、被害を知らない、見えないから防災意識や危機感が薄いと見え、災害の恐ろしさを伝えることに重きがかかるのは防災教育ではありません。災害をイメージさせることは必要ですが、大事なのはどんな大きな災害にあっても生き延びる知恵を与えることであり、それが防災教育の役割です。そういう意味で、防災教育を行うには「入口」が肝心です。津波の映像を見せるなど、初めから脅しをかけるのでは、子どもたちはその先の話を聞きたいと思いません。反対に、興味を引く話題から入れば熱心に耳を傾けてくれます。例えば、子どもたちの将来の夢

が災害とどう関係するのかを考えさせるのもよい方法です。「あなたの将来の夢は災害の時にどう役立ちますか」と問いかけることで、子どもは興味をもって考え始めます。「パティシエになって、被災地でケーキを配りたい」「ネイリストになって、避難所で爪のケアをしながら被災者の話し相手になりたい」など、それぞれ真剣にアイデアを出してくれるはず。防災を自分とは無関係のものとしてではなく、将来の夢と密接に関係する身近なものであると気づかせることができます。「必要だから」と押し付ける防災教育ではなく、興味や関心を引き出す工夫をすることで、子どもたちは前向きに学び、自ら防災の大切さに気付くことができます。

Q.11 被災後、数年経ってからPTSDの症状が出ることもあるそうですが、なぜですか？

A 被災後、時間が経過してから症状が現れることは十分に考えられます。阪神・淡路大震災では、被災後10年が経過し、大人になってから症状が出た例もあります。大きな災害が起こった場合、何らかの心身反応が現れるのは自然なこと。しかし、子どもたちは保護者や教師に心配をかけないよう、自分の感情を抑え、頑張っ

て元気に振る舞うことがあります。表面的には落ち着いているように見える子どもでも、フラッシュバックに苦しんでいたり、よく眠れないほどの悩みを抱えたりしていることも少なくありません。症状が出ていないのではなく、つらい状態を口に出さず、一人で抱え込んでいるのです。そうした子どもにはいつか限界が訪れます。深刻な場合、PTSDやうつ病の発症へとつながってしまいます。こうした傾向は特に中高生に多く見られます。変化に気づいたら、医師やカウンセラーなどの専門家に相談してみてください。



Q.9 震災後、被災地から転校してきた子どもが、からかわれたり、いじめられたりしています。どう対応すればよいのでしょうか？

A いじめに関しては、大人同士の対立やいさかいなどを、子どもたちが目にして影響を受けることが少なくありません。まずは大人が科学的に正しい知識を得て、子どもたちに伝えましょう。「親に心配をかけたくない」「先生に相談したことがばれたら余計に悪化する」などの思いから、いじめられていることを誰にも打ち明けられない子どもも多いです。小さなサインも見逃さないように、

常にアンテナを張っておきましょう。いじめに気づいたら、いじめられる側だけでなく、いじめる側に話を聞くことも重要です。本人はいじめられているつもりがなくても、結果的に相手を傷つけてしまっている場合もあります。相手の立場も尊重しつつ、率直に自分の意見や気持ちを適切な方法で表現する「アサーティブ」な言い方などを紹介してみてください。

双方の話を聞いてね



落ち着くためのリラックス

過度のストレスは心身に悪い影響を及ぼします。もっとも有効な方法は不安の原因になっているストレスに立ち向かうことです。ここでは落ち着きを取り戻し、リラックスするための方法を紹介します。

ストレスへの対処のポイント

人とのつながりを感じる



共同で何かをする経験によって、人とのつながりを感じ、心が安定します。よい人間関係を気づくことにつながり、困難な状況に対処する力を高めてくれます。

気持ちをほぐす



深呼吸や体をほぐす運動などは、イライラや不安を解消する助けになります。自分に合ったリラックス法を知っておくと、ストレスそのものに強くなっていきます。

相談する



ひとりで問題を解決できないときは、信頼できる人に相談してみましょう。アドバイスが得られたり、前向きな考えに切りかえることができます。

落ち着くためのリラックス



背筋を伸ばす
腕を体の横にもってきて、両肩を上げる。



両肩をストンと落とす
両肩を元の位置に。余分な力が抜けていく感じを味わう。



鼻から息を吸って口から吐く
お腹が固まっていないか、お腹に手を当てて確認する。

ストレスって何？ ストレスとストレス反応

ストレスの例



引っ越し
住環境の変化、友達との別れ、保護者との離別など



人間関係
友達とのケンカ、いじめ、先生とのすれ違いなど



学業・進学
成績不振、授業が分からない、進学への不安など



対応できなくなると…

ストレス反応の例



眠れない



集中できない



イライラする

ガチガチになった心と体をほぐす
ストレスは誰もが感じるものです。うまくコントロールする方法を見つけることが大切です。ひとりで抱え込まず、誰かに相談しましょう。それで気持ちがほぐれ、ずいぶん楽になります。

呼吸を整えることも、ストレスをコントロールし、リラックスするのに有効です。ストレスで緊張すると体が固まり、呼吸がうまくできなくなってしまう。特にお腹が固まっていると上手に息ができません。

背筋を伸ばし、両肩をあげて、ストンと肩の力を抜けば「ガチガチ」の身体が弛んでいきます。そして、お腹に手を当てて、大きく息を吸って、口からゆっくり息を吐きます。吐く息とともに不安やイライラが身体の外にでていき、落ち着いた気持ちになれます。

普段から取り組んでおくことで、いざという時に心の健康を保つ助けになるだけでなく、日常生活上のストレスに対応する力もつきます。

まずは、ストレスについて知りましょう。ストレスとは、心と体に負担がかかった状態のことです。ストレスの原因を「ストレスサ―」、それによって引き起こされる心と体の変化を「ストレス反応」といいます。

普段の生活ではもちろんのこと、災害時には様々なストレスサ―が複雑にからみ合うことが多いのが特徴です。ストレスサ―をすべて取り除くことは現実的に難しいので、それらにどう対処していくのが重要なのです。

ストレスサ―と ストレス反応



臨床心理士
富永良喜 さん
兵庫県立大学大学院減災復興政策研究科教授。阪神・淡路大震災、四川大地震、東日本大震災等を経て、心のサポートと防災を一体的に進める必要を痛感。

災害が引き起こす ストレスを和らげる すぐできる「心のケア」実践集

災害時、子どもたちの心と体には大人が想像する以上に負担がかかっています。そうした負担に対応するための方法を学ぶことも防災教育の一環です。このコーナーでは、普段から学校で実践できるストレスマネジメントの方法を紹介します。

教室ですぐできる遊びで活力UP

遊びが持つ力は子どもたちから不安や緊張を遠ざけます。友だちと一緒に行うことで効果倍増。顔じゃんけんと全身じゃんけんを筋肉をほぐしましょう。大人もぜひ一緒に!

顔じゃんけん



顔の中心に目や口をギュッと寄せる。



舌を頬に向けて出し、目線を上に向ける。



目を大きく見開き、口も大きく開く。

全身じゃんけん



しゃがんでひざを抱え、身体を丸める。



手と足をしっかりクロスさせる。



手を伸ばして全身を大きく広げる。

みんなでやってみよう



授業では、グループ発表の順番を決めるときなどに行えば、緊張が解け、場が和みます。体育授業の前に先生と行うことで、指示への集中が高まるなどの効果も期待できます。

顔の筋肉を動かしたり、全身を使ったりしてじゃんけんすることで、体の筋肉がほぐれ、血流が良くなります。全身じゃんけんは身体のポーズだけでなく、顔の表情と組み合わせるなど、自分たちでアレンジしても楽しいものです。休み時間に友達とやってみるなど、良いでしょう。

じゃんけんをアレンジして身体をほぐしてみよう



1 椅子の背にもたれ、ゆったり座る。足の裏は地面に着ける。



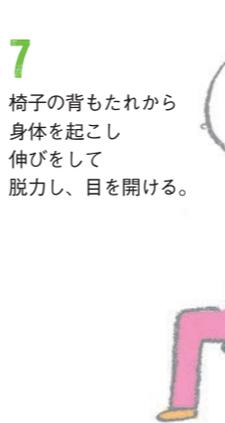
2 両手を重ねてお腹に当て、1・2・3で鼻から息を吸い込む。



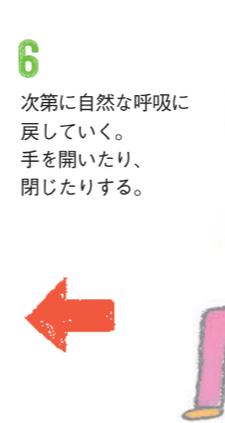
3 4で息を止め、5・6・7・8でゆっくり口から息を吐き出す。



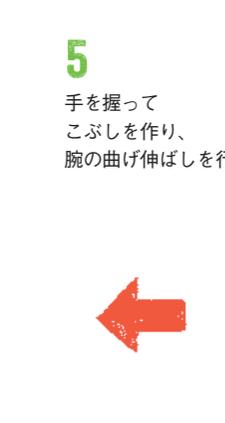
4 軽く目を閉じて、手順2~3の呼吸を繰り返す。息を吸う時はお腹をふくらませ、吐くときはへこませる。



7 椅子の背もたれから身体を起こし伸びをして脱力し、目を開ける。



6 次第に自然な呼吸に戻していく。手を開いたり、閉じたりする。



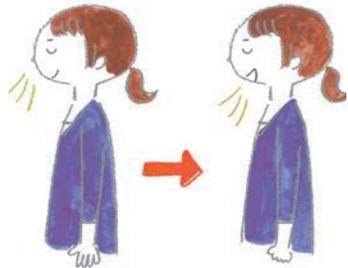
5 手を握ってこぶしを作り、腕の曲げ伸ばしを行う。

自分のリズムでゆったり腹式呼吸
ストレスを感じると、心だけでなく、身体も緊張して硬くなります。身体をほぐし、心を落ち着かせるためには呼吸を整えることが有効です。「10秒呼吸法」は軽い運動にもなり、ストレス反応が軽減されます。リラクセスすることで、身体の緊張がほぐれ、気分がスッキリすることを実感してください。その体験が習慣になっていけば、日常生活の中でストレスを感じた時にもうまくコントロールすることができるようになります。特別な場所も道具も必要ありません。試験や試合の直前、授業が始まる前のちょっとした時間などに実施してみてください。



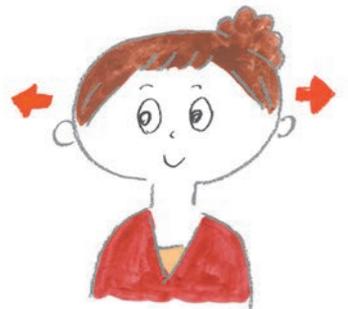
環境を整えて先生にも心のケアを

すぐにできる リラクゼーション方法



グーパー運動

息を吸いながらいっばいに掌を広げる→②2、3秒、息を止める→③ゆっくりと息を吐きながら力を抜いて手を握る→④4、5回繰り返す。



眼球運動

目を左右に数十回動かしてパッと止める。目の周りの筋肉を緩める。

ストレスを感じているのは子どもたちだけではなく、日常ですぐできるリラクゼーション法とストレス解消に不可欠な質の良い睡眠をとるための方法を紹介しします。

睡眠衛生法 ぐっすり眠るための10の工夫

2 以前の就寝時刻に戻す



就寝時刻が変わっていませんか？

5 午前中に運動する



身体を目覚めさせましょう。

8 毎日決まった時間に食事をする



就寝間際の食事は眠りを妨げます。

3 精神活性物質の摂取をやめる



カフェイン、アルコールなどの摂取は眠りを妨げます。

6 夕方以降、光刺激を避ける



テレビやスマホではなく、ラジオや読書を。

9 夕方にリラクゼーションを行う



瞑想やヨガなどでスムーズな入眠を心がけましょう。

1 毎日同じ時刻に起きる



生活リズムを整えましょう。

4 昼間に居眠りしない



長時間の居眠りは身体のリズムを崩します。

7 体温を上昇させる



就寝間際に熱めのお湯に浸かりましょう。

10 快眠できる環境を整える



自分にあった寝具や照明などを見つけてみましょう。



4 長なわS字跳び

回し手が、半回転ずつタイミングをずらしてロープを回します。跳ぶ人から見て、ロープはS字を描くように動きます。ロープが上になったときに順々に入り、ジャンプして跳び続けます。

3 三人1本三角並び跳び

三人が、三角形になるように並び、後ろの二人が1本のロープを回して三人で跳びます。前の人はロープの動きが見えないので、みんなでかけ声をかけて跳びます。



運動で日常ストレス解消 縄跳びいろいろ

縄跳びは、それほど広くない場所でも取り組むことができ、特別な道具がいらない遊びです。毎日の日課にすることで、運動不足の解消にも役立ちます。ここでは、子どもたちが飽きずに続けられるように、ユニークな縄跳びを紹介します。

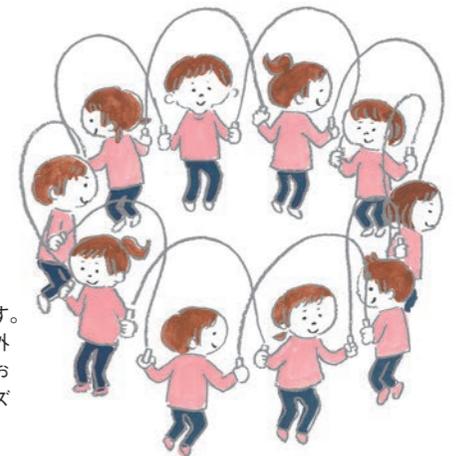


1 上回し下回し跳び

ロープを2つ折りにして片手でグリップを持ち、1回跳び上がっている間に、頭上でロープを1回まわし、さらに、両足の下で1回水平に回します。三重跳びをとぶくらいジャンプして、ひざを十分に曲げます。

2 サークル前後連鎖跳び

隣の人とグリップ交換して跳びます。円の中を向く人は前を跳び、円の外を向く人は後ろ跳びになり、一人おきに跳び方が違うので、全員でリズムを合わせる必要があります。



子どもたちの運動不足、肥満傾向に対処する

震災後は学校の運動場や公園が仮設住宅に使われるなどし、屋内で過ごす時間が長くなるものです。そのため、子どもたちは全般的に運動不足になりがちです。体力の低下だけでなく肥満傾向にある子どもも少なくありません。

仮設住宅での生活など環境の変化によって、日常のストレスも感じていきます。阪神・淡路大震災の時、ストレスと運動不足対策として教員が活用したのが縄跳びでした。

縄跳びは狭い空間でもできる有酸素運動として、運動不足と日常のストレスの解消に有効です。飽きずに続けられるように、縄跳びのバリエーションを用意するとよいでしょう。

ストレス対策を大人も忘れずに

先生がストレスを感じていると、子どもたちに影響します。大人にも「心のケア」が必要です。

まずは、先生が、肩を上下させるリラクゼーション方法や10秒呼吸法など実践し、その効果を実感してみてください。これらのリラクゼーション方法を子どもたちに自信をもって伝えることができるようになると同時に、先生の「心のケア」にもなります。

災害による非日常やトラウマは、子どもだけでなく、大人の眠りも阻害します。ストレスを心身に溜め込まないように、質のよい睡眠をとることが大切です。心と身体をほぐし、規則正しい睡眠を心がけるようにしましょう。

ヒーリング音楽を聴く、好きな香りを嗅ぐアロマテラピーなど、子どもでもストレス軽減に効果があります。子どもたちに、様々な方法を試しながら、自分に合ったリラクゼーションを見つけ、日頃から実践するよう促してみてください。



校種 幼保 小学 中学 高校 特別支援 学校・園所名 _____

保護者からみた 子どもの心と身体アンケート

記入者 1.父 2.母 3.祖父
4.祖母 5.その他()

記入日
年 月 日

お子様のお名前
ふりがな _____

性別	年齢	学年	クラス	出席番号
男・女	歳	年	組	番

この1～2週間のお子さまの様子を

お聞かせ下さい。次のことがどれくらいありましたか？
あてはまる数字に○をつけてください。
どうしてもわからない時は、Wに○をつけてください。

	あなたのお子さまは、	ない	少しある	かなりある	非常にある	わからない
1	寝つきが悪かったり、眠れていないようだ	0	1	2	3	W
2	テンションがあがり、落ち着かない	0	1	2	3	W
3	いらいらしやすく、ちょっとしたことで怒る	0	1	2	3	W
4	警戒して用心深くなっている	0	1	2	3	W
5	少しのゆれや物音などで、 どきどきしたり、びくっとしたりする	0	1	2	3	W
6	あの出来事(大災害)のことをくり返し 話したり、話し続けたりする	0	1	2	3	W
7	こわい夢を見たり、うなされたり、 夜中に突然起きて叫んだりしている	0	1	2	3	W
8	思い出したくないことを思い出してしまい、 つらいと言う	0	1	2	3	W
9	あの出来事についての遊び(津波・ 地震ごっこ)を繰り返したり、ノートなどに 書いたり、絵を描いたりしている	0	1	2	3	W
10	あの出来事に関係すること(TVのニュース・ 防災訓練や追悼式など)で、過敏な反応 (身体の不調、過呼吸、大泣きなど)がある	0	1	2	3	W
11	笑顔が少なく、ぼーっとしたり表情が乏しい	0	1	2	3	W
12	心配かけないように、一人でがまんしている	0	1	2	3	W
13	悲しくて、つらいはずなのに、 明るくふるまっている	0	1	2	3	W
14	あの出来事を思い出させる場所などを いやがったり避ける	0	1	2	3	W
15	あの出来事に関係することの話をしたり、 聞いたりすることをいやがる	0	1	2	3	W
16	自分を責めたり、自分が悪かったと思っている	0	1	2	3	W
17	「人が信じられない」と言ったり、思っている	0	1	2	3	W
18	「こんなことがあるんだから、 どんなにがんばっても仕方ない」と 無気力になっている	0	1	2	3	W

過覚醒

再体験

回避マヒ

マイナスの考え

19	以前は一人でできていたことができなくなった	0	1	2	3	W
20	保護者(親など)から離れられない	0	1	2	3	W
21	よく甘えるようになった	0	1	2	3	W
22	外出を怖がるようになった	0	1	2	3	W
23	食べ物や健康について不安を感じている	0	1	2	3	W
24	これからの生活や将来の自分について 不安を感じている	0	1	2	3	W
25	いじめられたり差別されるのではないかと 心配している	0	1	2	3	W
26	腹痛・頭痛など身体の具合がよくない	0	1	2	3	W
27	涙もろくなったり、落ち込んだりしている	0	1	2	3	W
28	勉強に集中できなくなったり、 成績がさがってきた	0	1	2	3	W
29	乱暴(暴言・物を投げる・人に当たるなど)に なることがある	0	1	2	3	W
30	登校・登園をいやがる	0	1	2	3	W
31	家族や友達とのつながりを 大切にするようになった	0	1	2	3	W
32	やりたいことや将来の目標が見つかった	0	1	2	3	W
33	社会の出来事に関心をもち、 自分の意見や考えを述べるようになった	0	1	2	3	W
34	少々の困難にも負けないようになった	0	1	2	3	W
35	感謝する気持ちが強くなり、 一日一日を大切にするようになった	0	1	2	3	W

退行

不安

行動変化

成長

a.	大災害の被害(命の喪失・家屋損壊・ 原発・経済的打撃)は、	0 なかった	1 少しあった
		2 かなりあった	3 非常にあった
b.	大災害前に「つらいこと」 (いじめ・暴力・事故・別離など)の経験は、	0 なかった	1 少しあった
		2 かなりあった	3 非常にあった

● お子さまのことで、相談を希望されますか？

1 希望する… 担任、 養護教諭、 スクールカウンセラー、 () ・ 2 希望しない

● お子さまのこと、保護者さまご自身のこと、心のケアについてのご質問など、自由にお書き下さい

「保護者から見た子どもの心と身体アンケート」のご利用法

岩手・宮城・福島県のカウンセラー、
教職員らによって作られたアンケート
です。子どもにとって身近な人が適切
な関わり方と対処法を考えるきっかけ
にできます。

「学校では元気だけれど、家ではひと
言も話さない」など、子どもは学校と
家庭で見せる様子が異なることがあり

ます。
また、一見問題がなさそうでも、実
は大人に心配をかけまいと頑張りすぎ
ていることもあります。家庭での子
どもの心と身体・行動について知り、学
校と家庭が協力して子どもたちを見守
るための体制づくりのきっかけとして
ご活用ください。

【注意点】

- 任意回答で実施してください。
- 個別支援につなげるため、お子さまのお名前は
できるだけご記入いただいでください。
- 個人情報の取り扱いには十分注意してください。

【使い方】

この冊子の横幅はA3サイズです。A3用紙でコピ
ーできます。

私たちと一緒に 日本を元気にしませんか？

「社会応援ネットワーク」では、2011年に発生した東日本大震災以降、「心のケア」や「防災教育」といった、防災関連の事業に力を入れています。

11年度には、文部科学省からの委託を受け、岩手・宮城・福島県の小中高校に『こころのサポート映像集』を、13年度には『Q&A方式で学ぶ震災と心のケア』を製作、同3県の国公立幼稚園小中高校特別支援学校約3,000校に配布しました。

そして15年度には、身の回りで起こりやすい災害や、いざという時とるべき行動を考えながら書き込むことで、自ら危険を予測し、回避する力を身に付けるための学びを支援する『防災手帳』を全国の国公立小学校の4、5、6学年を対象に約360万部発行。小学校教員を対象に13万部発行した『防災手帳 指導の手引き』では、授業の進め方や指導のポイントなどをイラスト付きで解説しています。

当団体のホームページ (<http://shakai-ouen.com>) では、上記の各事業の詳細をはじめ、その他の活動内容もご紹介しております。ぜひご覧ください。



社会応援ネットワークの趣旨に 賛同する人なら誰でも、お申し込みできます。

	入会金	年会費
正会員	30,000円	1口 12,000円
賛助会員	なし	個人 1口 6,000円 法人 1口 50,000円

【入会方法】

●正会員
理事会の承認を受ける必要がありますので、下記連絡先までお問い合わせください。

(社会応援ネットワーク) ☎03-6861-3739

●賛助会員

ゆうちょ銀行で所定の払込取扱票に氏名、住所、電話番号をご記入のうえ、下記の口座まで年会費を一括でお振り込みください。

【会費振込口座】

ゆうちょ銀行 〇一九(ゼロイチキュー)店
当座預金 0616804
一般社団法人 社会応援ネットワーク

また、上記の口座で寄付を受け付けています。
いただいた寄付金は防災教育教材の製作費など、当団体の活動費として活用させていただきます。

防災教育は「いのちの学び」 日々の教育活動の一助に！



(社会応援ネットワーク代表)
高比良美穂

日頃は当団体の活動にご協力、ご賛同いただきありがとうございます。

2015年度の事業として、昨春、全国の小学校へ『防災手帳』を無料配布 (JKA 補助事業「RING! RING! プロジェクト」) したところ、500校を超える学校からお問合せや反響を頂き、学校現場の防災・減災教育への関心の高さを実感しました。

その際、「他校の防災教育の取り組みを知りたい」「授業例がほしい」など、みなさまから防災教育に取り組む上でのヒントを望む声をたくさんいただきました。こうした声にお応えするべく、実践の場での情報を集め、現地取材し、専門家とともにまとめたのが本冊子です。

取材・編集過程で、「防災教育は特別なことではなく、いのちの学び、こころの学びそのものである」ということに気づかされました。当冊子が日々の教育活動の一助となれば幸いです。



【取材協力】

- 豊橋市立つつじが丘小学校
- 荒川区立尾久西小学校
- 杉並区立高井戸東小学校
- 安芸高田市立向原小学校
- 藤沢市立鵜沼小学校



無限の夢へ、走りだそう。



RING!RING! プロジェクト

競輪の補助事業

地方自治体が開催する競輪の売上金の一部は、モノづくり、スポーツ、地域社会への貢献など、さまざまな分野の事業に役立てられています。

くわしくはウェブで

RING!RING!

検索



監修

富永良喜

(兵庫県立大学大学院減災復興政策研究科教授)

諏訪清二(防災学習アドバイザー・コラボレーター)

協賛

教職員共済生活協同組合

株式会社技秀堂

ダイオープリンティング株式会社

株式会社ピーアンドディーヒロサワ

株式会社ニューメディア研究所シンキング

企画・編集

一般社団法人社会応援ネットワーク

先生たちにお知らせ おすすめウェブサイト

防災情報や防災教育について、参考になるウェブサイトを紹介します。授業で子どもたちに紹介するなど、活用してください。

- 防災情報のページ
内閣府
<http://www.bousai.go.jp/>
- 防災・危機管理e-カレッジ
消防庁
<http://open.fdma.go.jp/e-college/>
- ハザードマップポータルサイト
国土交通省
<http://disaportal.gsi.go.jp/>
- 気象庁ホームページ
気象庁
<http://www.jma.go.jp/>
- そなえる防災
NHK
<http://www.nhk.or.jp/sonae/>
- 防災教育チャレンジプラン
防災教育チャレンジプラン実行委員会
<http://www.bosai-study.net/top.html>

問い合わせ先

『防災教育実践事例集』についての
お問い合わせは、以下にお願いいたします。

一般社団法人社会応援ネットワーク
防災教育推進プロジェクト担当

メール bousai@shakai-ouen.com

〒103-0013

東京都中央区日本橋人形町1-12-11-3407

Tel 03-6861-3739 FAX 03-5645-2844

ホームページ <http://shakai-ouen.com/>



この冊子は競輪の補助金を受けて製作しました。